



International
Social Service
HONG KONG BRANCH
香港國際社會服務社



對話：學生篇

編輯委員會

香港國際社會服務社
學校社會工作及學校支援服務



電話 2834 6863

網址 <http://www.issk.org/zh-hk/services/index/SSW>

地址 香港灣仔軒尼詩道130修頓中心6樓

工作小組導師

霍浩賢先生、關淑儀姑娘

工作小組委員

何文田官立中學：

張子蕙、黃靖莉、林海莉、黃馨樂、李洁盈

長洲官立中學：

陳穎珊、黎冬兒、林淦盈、林淦瑤、黃海琳、郭梓軒

顧問 邱浩波先生

督印 楊雋儀女士、劉惠敏女士

印刷數量 8000本

根據個人資料（私隱）條例，若你不願意收到此刊物，
請以書面通知本機構學校社會工作服務總監。

各位同學若對本服務有任何意見及查詢，
歡迎大家把你想說的話寫在以下的「自由講」告示板，
填妥後交回你所屬學校的駐校社工或投入駐校社工室的意見箱。

學生
自由講

姓名
學校

聯絡電話
電郵地址
日期



International
Social Service
HONG KONG BRANCH
香港國際社會服務社

對話：學生篇

香港國際社會服務社
學校社會工作及學校支援服務

第三十期
2018
年版





說起生活的意義，不期然想到「活在當下」四個字。「活在當下」大概是指享受現在，珍惜眼前人的意思。然而身邊的年青人總會質疑，面對不同來源的各種壓力或困難，如何「活」，才算得上享受？

事實上，現今年青人面對各種成長路上的挑戰，他們面對的問題越見複雜，例如個人成長、學業適應、朋輩關係，以至家庭關係……往往令到年青人感到困惑，對前路亦感迷茫。當各種困難未有正面回應的時候，年青人又豈能享受生活呢？

我們一直相信，年青人的價值及潛能，總是無窮無盡，只要我們能夠如封面插圖所示，讓年青人聽到清脆的「察」一聲（俗稱「穿針」），便會找到自己的人生目標及方向，燃點起他們對未來的希望和憧憬。

今天，我們希望可以為年青人帶來一句：Life is GREAT! 希望帶出如何「活」得美好之外，更希望為您們打氣！

香港國際社會服務社
學校社會工作及學校支援服務

GREAT is...

G ratitude 感恩

衣、食、住、行得來不易，
感謝我所擁有的

R ecognition 自我肯定

誠實地面對和表達自己的感
受與想法

E njoyment 享受有意義的生活

找尋生命中重要的事情並全
心全意地投入

A chievement 成功感

奮力解難，努力不懈地追求
成功經驗

T ogetherness 與人共同的聯繫

加強人與人之間的正面交流
及接觸

年青人，加油！



中學生 假日生活習慣調查

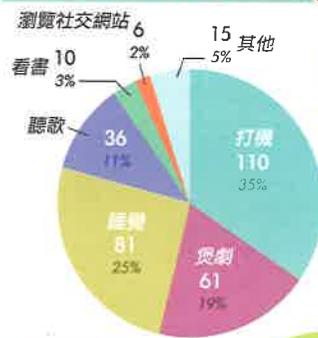
我們於本年暑假，進行了一項有關「中學生假日生活習慣」的調查，以了解現今的中學生如何利用假日的時間，紓緩他們的壓力，並且了解一下年青人認為的「美好生活」是怎樣的。

請回答以下問題：

- 性別 男 女
- 教育程度 中一至中三 中四至中六
- 周末/放假時，若留在家中，你花最多時間在？
 - 打機 看電影/電視劇 睡覺 聽歌
 - 看書 瀏覽社交網站 其他：如 _____
- 周末/放假時，若外出，你主要的外出活動是什麼？
 - 逛街 看電影 飲食 行山
 - 做運動 興趣班 教會 其他：如 _____
- 你眼中的“美好生活”是怎樣的？選擇你認為最重要的3項
 - 有健康的身體 有美滿的家庭生活 有信仰
 - 有清晰的人生目標和理想 有優異的學業成績 有良朋知己
 - 有一技之長 有豐富的物質享受 能做自己喜歡的事

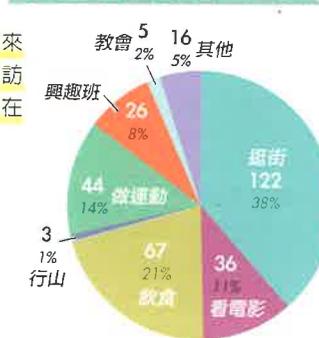
我們共收集了超過300位中一至中六級同學的問卷回應，到底大家花最多時間在甚麼活動上？而大家眼中的「美好生活」又是怎樣呢？

周末/放假時，若留在家中，你花最多時間在？



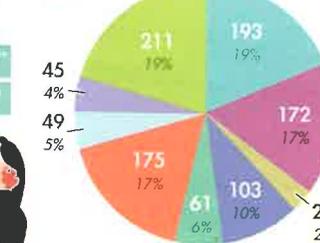
調查發現，原來超過三成的受訪同學都喜愛留在家中打機！

周末/放假時，若外出，你主要的外出活動是什麼？



調查發現，接近4成的受訪同學選擇逛街和看電影！

你眼中的“美好生活”是怎樣的？



- 有健康的身體
- 有美滿的家庭生活
- 有信仰
- 有清晰的人生目標和理想
- 有優異的學業成績
- 有良朋知己
- 有一技之長
- 有豐富的物質享受
- 能做自己喜歡的事

調查發現，最多受訪學生認為的“美好生活”是能做自己喜歡的事、有健康的身體和有美滿的家庭生活！

文青熱點 打卡熱點 snap now

要享受更美好的假日生活，當然是約埋三五知己外出！一起逛商場購物，還是「唱K」？一起「打邊爐」，還是到海邊燒烤？

今天，我們特別介紹一些大家可能未曾聽過或去過的地方，原來石屎森林內，會有另一個世外桃源呀！我們將為你一一介紹，讓你與良朋知己為未來的假期計劃一下！



觀塘樂華南邨停車場天台

樂華南邨停車場的天台是著名的「打卡聖地」，淡藍色的圓圈水泥牆，走進內裏會有種虛幻的感覺，猶如穿梭在不同的時空中，空間感十足，別具特色，吸引不少人專程前往拍照留念，甚至成為MV的拍攝地點，絕對是文青好去處。

港鐵觀塘站A出口，乘搭22M小巴(約15分鐘內到達)。

大家打卡時，請降低聲浪，切勿亂拋垃圾，以免對附近的居民造成滋擾。

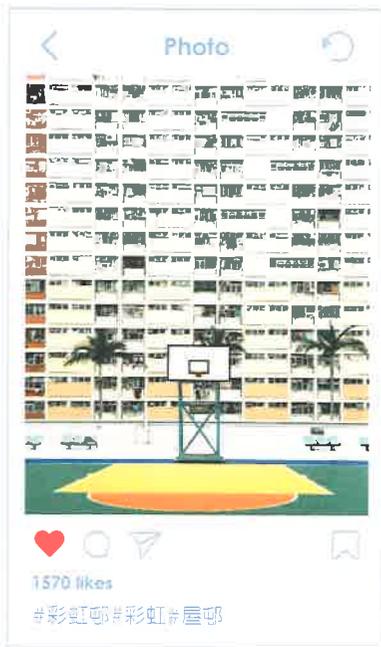
觀塘

中環嘉咸街

嘉咸街的壁畫以九龍寨城為背景，繪畫出昔日香港密集而擁擠的建築與生活形態。藍色底上是香港舊時老房子的景象，看盡舊式建築風貌。用繽紛的色彩來記錄香港一段歷史，這些都是港人的回憶。

港鐵中環站D2出口，朝半山區步行15分鐘左右。

中環



彩虹邨

大家平日未必經常有機會看到真正的彩虹，然而香港有一個地方，可以讓你感受到彩虹那種清新和開朗的感覺，那就是彩虹邨。彩虹邨最為人熟悉和最吸引的地方，就是分別被塗上紅、橙、黃、綠、青、藍、紫這彩虹七色的屋邨外牆，非常鮮艷悅目。

彩虹站C4出口左轉進入社區(C3出口右轉也可達)，見紫威路後上停車場樓梯往天台走去便可到達，路程約1分鐘左右。

大家前往打卡時，記得要保持安靜，不要大聲喧嘩影響居民作息。

彩虹

南山邨

南山邨滿載「香港情」，其中一份情是「懷舊情」，南山邨是一個有30多年歷史的公共屋邨，雖然外牆已翻新，但舊式格局仍在，南山邨平台空地是集體回憶的地標，更成為攝影好去處。

石硤尾B2出口，沿大坑西邨前行，走到街尾，就會看見南山邨在左手面，沿樓梯直上天橋，向街市方向走，彩虹橋就在街市的上面。

1. 拍照時謹記不要騷擾住客、愛惜公物。
2. 建議在白天時間拍攝，因為光線是最好的，而且人流亦不多。
3. 在雨天時可以拍到天空之鏡的效果。
4. 開放時間是由早上7時至晚上10時。



石硤尾

元朗



下白泥

位於香港新界西北的元朗流浮山，是香港觀賞日落的一個好地方。沿岸都是泥灘，兩邊集合不少農地魚塘，大家可以享受一下郊區的景色！最吸引的地方是在一望無際的泥灘上靜看日落煙霞，加上這裡的倒影更令人樂而忘返！

由元朗市中心出發，乘搭33號專線小巴到下白泥，大約需時三十分鐘。

- ★ 1. 穿防水好走的鞋子，因為泥灘的泥很吸腳，很容易就泥足深陷。
- 2. 蚊子比較多，記得做好防蚊措施。
- 3. 可以準備帽子作防曬用具。

大棠郊野公園

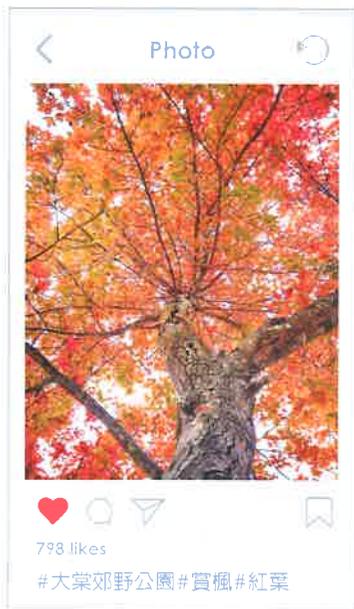
大棠位於元朗，賞楓葉的好去處。每年踏入秋冬11月至1月初，樹葉會由淡黃漸褪變為橙色，化成紅葉美景，成為了香港一年一度賞楓季節的熱門地點。由大棠山路起邊走邊拍照，不需兩小時便抵達大棠楓香林，雖然沿路有不少斜坡，但都是石屎路，難度不算太高。

大棠山路 > 經過燒烤場，沿著車路一直上山去 > 大欖林道大棠段 > 「楓香林」指示牌方向繼續前行，大約多行約20至30分鐘就會開始見到紅葉樹。

- 1. 乘西鐵至朗屏站（B2出口），轉乘K66接駁巴士到大棠山道路口下車。
- 2. 元朗千色廣場停車場入口斜對面，乘搭大棠紅色小巴，到大棠山道路口下車。

★ 不要太遲下山，因下山時沿路很少路燈。

元朗



長洲



白罇灣

白罇灣是長洲的著名「打卡勝地」，這裡鄰近山頂，每逢日落的時候，可以欣賞到美妙的景色。身為文青的你怎可以錯過這個地方呢？

在長洲碼頭下船往西灣方向直走至五行石，過後有石籠一條臥於路旁。接下來沿海續走不久，便抵白罇灣。

★ 風浪雖較小，但時有暗湧，如泳術欠佳者，切勿於此下水。

蒲台島

位於香港最南端的島嶼，有「香港南極」之稱的蒲台島。島上有多處奇異怪石景點，當中響螺石、126燈塔、佛手岩、僧人石、靈龜石是必到的景點。除了欣賞天然的奇形岩石，還可以欣賞到碧海藍天的景色。

- 1. 在香港仔碼頭搭乘街渡（只在星期二、四、六、日及公眾假期服務），船程約1小時。
- 2. 在赤柱卜公碼頭搭乘街渡（只在星期六、日及公眾假期服務），船程約30分鐘。

★ 郊遊途徑沒有補給點，需自備乾糧補給。

離島



偶然相約家人好友共聚，享受大自然，並在心中留下「到此一遊」的印記，定必讓你感到滿足。

或許你未曾看過文妮的作品，甚至未聽過這個名字，但你應該聽過插畫師這個職業。文妮現時是一位插畫師，但也曾經歷過迷惘的青年人，憑著對畫畫的熱誠和追求，才有今日的一點成就。希望透過文妮過來人故事的分享，鼓勵時下的青年人發掘自己的興趣和目標，勇敢地追夢，邁向更成功的人生路。

文妮：人物專訪

“希望大家都應該忠於自己，不要浪費你的天賦、能力及潛力。如果你有夢想的話，就勇敢地去追尋吧！”

這兩句話，一直是文妮經常提醒自己的說話！文妮今天的一點成就，便是從小對畫畫的天份與執著帶給她的。

時下的青年人，可能仍未清楚人生的方向，但文妮的故事讓我們知道，每個人總有與眾不同的地方，只要下點苦功，終有一天會有意想不到的收穫。

怎樣延續這份興趣？

知道自己喜歡畫畫後，我便打算向這方面發展，例如報讀興趣班學習畫畫。到了高中亦選擇了視覺藝術科作為選修科，讓我有更多機會畫畫。

有甚麼東西讓你有這份堅持？

畫畫是我的長處，所以我會一直向這方面發展。同時，父母的支持對我來說亦是十分重要的（他們不時會為我添置不同的畫畫用品和顏料），他們對我的肯定讓我有動力堅持，繼續做自己喜歡的事情。



何時發現自己喜愛畫畫？

我在幼稚園的時候開始喜歡畫畫。因為老師不時稱讚我的功課畫得好，被人讚賞是一件很開心的事，於是順理成章我便開始喜歡上畫畫。



如何建立屬於自己的畫風？

我會經常瀏覽和欣賞其他人的作品，從而找出自己與眾不同的地方。其次是要不斷練習，變成專屬於自己的風格。

這份工作有否挑戰？如何克服？

其實每天也會遇到不少挑戰，例如在社交網站上載繪圖前，都需要花很多時間去構思題材，才能夠吸引到更多人觀看。構思的過程也不是想像般的容易，有時花了數小時空想，最後仍不能動筆。

此外，出版繪本需要在限時內交稿件，要同時兼顧質量及原創性，便會感到勞累。面對這些困難時，我反而會「停筆」，找家人、朋友傾訴，或者與編輯討論，以便增加創作靈感。雖然挑戰不少，但我未曾想過會放棄這份工作，因為畫畫確實是我的最愛。

你認為身邊的人對你的興趣或發展有甚麼影響？

家人的支持和老師的教誨對我的影響最為深遠。

對於發展這個行業，相信不是每個家長都會接納。社會期望青年人可以有更高的學歷，繼而能得到一份收入穩定的工作。故此，如果年青人於高中時，想選擇一些非主流的科目（例如：體育、視覺藝術等），可能會遇到一定的阻力。

我實在感恩父母一直給予我的支持，容讓我有更多空間去發展所長，並會大力支持我外出學畫畫。

而當日教授視覺藝術科的老師亦不時鼓勵我，他啟發了我的發展方向，到今天我真的出版了我的第一本繪畫本。這份成就感，絕對是有賴家人和老師的支持。

你有甚麼人生目標？

我希望可以出版更多自己的繪本，未來會嘗試在網上連載漫畫，讓更多人認識自己的作品。當然，我更想參與廣告設計，得到更可觀的收入，維持生計。

最有成功感是甚麼？

最有成功感莫過於「粉絲」的留言，他們的說話很正面，亦給我很大的支持。曾經有一位粉絲留言，表示我的繪圖本很精密，他們於閱覽後感到開心。知道他們有購買我的繪本，我真的感到無比溫暖和滿足，很有成功感。



如何由興趣演變成「工作」?

初中的時候，我會不時將自己的作品上載於數個社交平台上，當初真的只是抱著「玩玩下」的心態。直至高中，有一些出版商跟我聯絡，表示有興趣出版我的畫作。由此刻起，我便開始發展自己喜歡做的事情！文憑試過後，我便投入更多時間去迎接這份工作。

第一次出版的過程是怎樣的?

始終是第一次的出版，當然會份外用心，亦預計整個流程會相當複雜。再次感恩的是，出版機構的編輯們對我很好，他們只是期望我專心畫畫，其他的事情就交給他們處理。哪有想過出版這個對我來說很龐大的工程，而我只需要準時交稿便事成了。



有甚麼話想跟時下的年青人說?

現今年青人為著前程而感到懊惱，我理解，亦曾體會過。社會大眾、家長對我們這群年青人有一定的寄望，但我希望大家應該忠於自己，不要浪費你的天賦、能力及潛力。如果你有夢想的話，就勇敢地去追尋吧，過程是上上落落，亦無人保證何時才開花結果，到今天，我仍未敢完全相信自己可以憑畫畫可以維持生計。

但無論如何，家人的支持會給予你意想不到的力量。相反，如果你現在還未有清晰的夢想，就應努力讀書，我相信，尋找知識的同時會讓你發現自己更多。

各位年青人，相信你將會發掘到自己的天賦，要好好努力，把握每一個發展潛能的機會。我相信，終有一天，你會因為堅持夢想而得到意想不到的成功感。

在這裡，衷心祝願你們的生活更多采多姿。

香港國際社會服務社
成立六十周年

慶祝活動花絮

60周年標誌設計比賽 為慶祝香港國際社會服務社成立六十周年，本社舉辦“六十周年標誌設計比賽”，以鑽石永恆為喻及4C作主題：

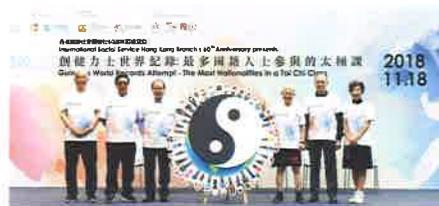


比賽分為小學組、中學組及公開組，各組別設有冠、亞、季軍及優異獎；今年共收到1004份設計作品，分別：小學組：170份，中學組731份，公開組103份，反應熱烈。

本社邀請蘇寰馨先生、蘇建榮先生、梁宛文女士、周燕華女士擔任初審評判；而終審評判則由石漢瑞設計公司創辦人石漢瑞先生、香港國際社會服務社主席何掌邦先生及香港國際社會服務社行政總裁邱浩波先生擔任，為我們選出各組別的得獎作品。最後，公開組黃珊珊女士的作品(上圖)成為總冠軍，作為機構六十周年的象徵標誌。



創健力士世界紀錄活動: 最多國際人士參與的太極課



近500位來自60個國家或地區人士於11月18日上午假灣仔修頓球場一同耍太極30分鐘，創下健力士世界紀錄。

國際社60周年足球邀請賽



由多位香港足球名宿(山度士、李健和等)組成的香港傳奇隊，於11月18日下午假灣仔修頓足球場上演的香港國際社會服務社60周年足球邀請賽。為配合主題「種族共融」，國際社派出了不同種族的職員參與賽事，當天的戰況激烈，結果香港傳奇隊以3:2勝出。



齊 · 心 · 共 · 獻 優 · 質 · 服 · 務



我們於2002年開始推行服務質素標準，並制訂了一系列的政策和程序。當中第十一項服務質素標準：「評估服務使用者的需要」目的旨在確保我們能透過有計劃的方法來評估和滿足服務使用者的需要。故此，我們訂定了有關的政策及程序，希望能了解服務使用者的需要，並及早介入為原則，在各個階段的服務策劃及推行中適當地引用。有關評估服務使用者需要的記錄及用以滿足這些需要的資料，我們也會適時保存及定期更新。

各位同學及家長，作為服務使用者的你，以及作為我們服務提供最緊密的夥伴，你知道有什麼途徑可以協助我們更準確掌握你們的需要嗎？

✘ 在同意開立個案後，你可積極地表達你的需要，及讓社工知道你希望尋求的協助。

✘ 社會評估及界定你的需要，以制定協助你的目標及策略，並記錄在檔案中，定期更新。

✘ 在個案服務中，透過與社工不同的接觸途徑，例如面談、探訪、書信及電話聯絡，持續讓社工知道你最新的情況及更新的需要。

✘ 社會適切地與你保持聯繫，更新你的狀況及關注，對個案進展計劃作適當的修訂。

✘ 在個案及活動結束後，請把你對輔導服務、活動內容及安排的意見，及跟進服務的需要，真誠並開放地告訴社工或填寫在個案服務評估表或小組/活動檢討表內。

✘ 社會會透過口頭諮詢或問卷方式，於服務結束時收集你的意見，從而了解服務使用者的普遍需求及期望，作日後服務策劃之參考，以及在有需要時，提供合適的服務轉介。

✘ 當你有服務上的需要及意見時，你可隨時透過日常與社工的接觸，或不同的方法，如校內社工信箱、學生對話簿，向你的駐校社工表達。

✘ 社工十分願意聆聽你的心聲及需要，透過不同媒介及評估工具評估你的需要，並定期向各合作學校的教職員收集意見，按不同學校的個別關注，定訂服務計劃。

你的表達及參與，可幫助我們更了解你的需要，提供更適切的服务。



本服務單位一直提供不同的小學支援服務，如：全方位學生輔導服務、成長的天空計劃等。此外，本單位推出「童尋夢想人生路」活動計劃，當中設有生命教育系列及生涯規劃系列。

生命教育活動希望學生能從活動當中達至「欣賞自己、熱愛家庭、關愛社區」的目標，提升他們的抗逆力及建構健康的正向思考，從而學懂尊重生命及關愛他人。

生涯規劃系列根據舒伯(Donald E. SUPER)的生命彩虹發展論，小學生身處成長階段(6-13歲)充滿好奇心及開始探索不同的職業，並逐漸形成他們所認為的興趣或偏好。有見及此，本機構設計了「童尋夢想人生路」小學生涯規劃服務，並希望透過「S.U.P.E.R.」理念，針對小學生的特性和需要，安排合適的興趣體驗活動及升中準備工作坊等活動。

2017-2018年度小學活動花絮

成長的天空
再戰會



成長的天空
城市定向



生命教育系列
自理能力訓練小組



生命教育系列
自理能力訓練小組



GET SET GO!

劃出你想人生路

中學生涯規劃服務計劃

BB大概是這世上最“苟”的工，每日的任務就是吃飽和睡好

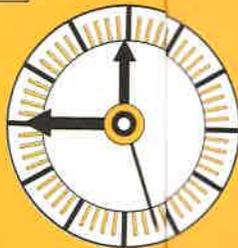
但長大不容易，總是有各種挑戰



當然是了解自己的能力，發揮自己的優勢，分析困難，積極應戰

面對挑戰我們可以做甚麼？

生涯規劃亦是如此，及早探索自己，發現自己的興趣和強項，便可儘快投入時間和精力將自己的優勢擴大，甚至將興趣變成職業，有備無患，發掘人生的無限可能，讓自己on fire!



高中性格透視工作坊

▶ 透過問卷和遊戲了解自己性格的強弱勢

遊戲之一
我理想的辦公室



解碼遊戲
破解疑案，找出真兇



初中興趣體驗

透過體驗活動了解自己興趣和行業要求

▶ 皮革製作



另外，計劃提供不同生涯規劃項目，切合不同學生需要，例如個別輔導、工作坊、講座、模擬活動等等，如對計劃有興趣，可致電2834 6863或電郵ssw@isshk.org查詢



尊重生命 逆境同行



@ 學校
微型計劃

2017-2018年度本服務單位獲優質教育基金資助，並與以下七間學校：佛教慧因法師紀念中學、協恩中學、仁濟醫院靚次伯紀念中學、新界鄉議局大埔區中學、培英中學、慈幼英文學校及嘉諾撒聖瑪利書院合辦「尊重生命·逆境同行」-「好心情@學校」微型計劃。計劃以「提升青少年抗逆力」為主題，並以「初級預防」及「二級預防」並行的活動形式達至以下目標：

1. 提升學生的抵抗及處理逆境能力
2. 支援學生成長人士(家長及老師)對學生的抗逆力的認識及掌握跟進輔導技巧



何謂抗逆力

個人能力與技巧 例如：溝通能力、領導能力、創意能力等

外在支援 例如：家人、老師、朋輩等

內在信念 例如：目標、夢想等

多元活動



2017-2018年 你想理想 FAMILY

家庭身心靈 培育計劃



「優質教育基金」贊助本服務單位於4間幼稚園推行「你想理想FAMILY」家庭身心靈培育計劃，此計劃目的是協助家長學習「靜觀教養」，加強家庭成員彼此的關係和互動，建立健康的家庭生活模式，使幼童身心靈得到全面發展。

計劃目標

- ◆ 透過多元化的身心靈體驗活動：
 - 讓家長及幼童了解身體發展所需，掌握均衡營養及健康飲食之道，培養幼童良好的生活習慣。
 - 改善家長與幼童溝通模式，讓家長能協助孩子有效地表達情緒，從而提升子女的正面情緒。
 - 讓家長懂得利用靜觀，尋找及建立維繫家庭的信念及價值觀，調整自己在家中的角色和態度，與配偶及孩子共同塑造心中理想的家庭。
- ◆ 教師於計劃後，能夠理解「身心靈」的概念及運用於校本活動當中。

對象

- ◆ 核心對象 — 幼稚園K2-K3的學生及家長(每所幼稚園約有15名核心參加者受惠)，尤以針對出現初期成長困難的幼童，例如：自理能力較弱、情緒不穩定、社交被動及欠缺管教技巧的家長。
- ◆ 受惠對象 — 幼稚園的全校學生、家長及老師亦會參與大型活動及獲取小冊子。



靜觀教養 家庭元素 :::::



身體

- ◆ 健康飲食
- ◆ 慢食

心靈

- ◆ 信念
- ◆ 價值觀

心理

- 情緒表達
- 正面情緒

◆ 身心靈大發現

參與計劃學校名單如下 :::::

- ◆ 鄰舍輔導會粉嶺幼兒園
- ◆ 深信堂幼稚園
- ◆ 長沙灣街坊福利會
林譚燕華幼稚園
- ◆ 保良局莊啟程幼稚園

◆ 親親大自然、細味生活



親子農場耕作體驗



農耕初體驗



班本活動 - 介紹4個情緒好朋友



攤位活動 - 靜觀釣魚



◆ 營養師講解幼兒健康飲食

◆ 拍攝當下暨計劃心聲分享會



甚麼是「靜觀」 Mindfulness? :::::

靜觀是有意識地，不加批判地將注意力集中於觀察此時此刻發生的事情，包括了我們的身體感覺、思想、情緒和行為等。這份注意力能培養更敏銳的覺察力和思考力，藉以瞭解自己，接納當下的狀態，並作出適當的回應。



靜觀小練習「三分鐘呼吸空間」:::

- ◆ 1. 覺察當下
 - 保持一個挺直而莊嚴的姿勢，幫助自己回到此刻。如果可以的話，請你閉上眼睛。開始留意身體，問自己：「此刻，我有什麼身體感覺.....情緒.....念頭.....？」不需要批評，只需要注意。
- ◆ 2. 收攝心神
 - 全神貫注地呼吸，溫柔地一吸一呼，專注此刻。
- ◆ 3. 擴展開去
 - 把覺察力從呼吸擴展到整個身體，包括姿勢、面部表情、四肢

在生活中「靜觀」的秘訣 :::::

- ◆ 1. 在進行任何工作、活動期間，可以抽出3分鐘做呼吸練習
 - 早上剛起床時或晚上睡前
 - 上或下班乘坐交通工具時
 - 工作的小休
 - 完成家務後
 - 協助子女檢查功課或溫習後
- ◆ 2. 善待自己，做一些讓自己開心的事情
 - 興趣
 - 親親大自然
 - 多欣賞自己

◆ 靜觀教養平衡小組



學習用「天使」角度看小朋友



學習正確表達情緒



細味關係

主題	家長組	兒童組
第一節	覺察當下	孩子學習青蛙呼吸以放鬆身心
第二節	靜觀聆聽	孩子學習如何表達自己情緒，並與父母一起商討舒緩負面情緒的好方法
第三節	愛的選擇	當孩子遇到困難，與父母一起思考較正面的解決好方法
第四節	細味關係	學習5種愛的言語，在日常相處向父母表達愛意